

La plongée a des effets thérapeutiques bienvenus. Exemple avec l'approche BathysMed

Méditer sous l'eau, réduire le stress

« GILLES LABARTHE

Santé » « Plongez dans un océan de bien-être et de détente avec BathysMed. » Voilà une annonce prometteuse, à l'heure où, en Suisse comme en France, les autorités décomptent les travailleuses et travailleurs partis en burn-out à la suite des effets stressants de la pandémie de Covid-19. Mais BathysMed, c'est quoi? Avant tout, une approche originale dont les effets bien-être et apaisants ont été mesurés au cours d'essais cliniques. Elle a été testée autant par des soldats français blessés, revenant de situations de conflit armé comme au Mali ou en Afghanistan, que par des rescapés des attentats du Bataclan, le 13 novembre 2015 à Paris. Explications de Frédéric Bénétou, ex-banquier français, directeur général de BathysMed et l'un de ses deux fondateurs.

Comment vous est venue cette découverte des vertus thérapeutiques de la plongée?

Frédéric Bénétou: Pendant 17 ans, j'ai travaillé comme banquier, dont dix ans comme trader puis sept ans en banque de financement et d'investissement. En 2013, épuisé par le stress, j'ai fait un burn-out et ai été mis en arrêt de travail pendant quatre mois. Je suis alors parti me ressourcer en Guadeloupe: depuis quelques années, je m'étais rendu compte que plonger me faisait beaucoup de bien, au niveau du sommeil, de la réduction du stress, et me procurait un sentiment de bien-être. Je suis donc retourné chez Vincent Meurice, un moniteur qui gère un club de plongée que je fréquentais depuis quatre ans. Après 15 jours j'étais remis sur pied. Mes médecins ont été très surpris!

Pendant très longtemps, chercheurs et médecins se sont focalisés sur les dangers liés à la plongée, qui doit rester une pratique encadrée (voir ci-dessous).

Qu'en est-il de ses bienfaits? En faisant des recherches dans la littérature scientifique et en partageant mes réflexions avec d'autres plongeurs et des médecins, je me suis rendu compte en effet qu'aucune étude approfondie ne démontrait les bienfaits de la plongée. Les études se concentrent sur les accidents, les effets secondaires directs liés à la pression lorsqu'un plongeur dépasse les 30 ou même 100 mètres de profondeur, par



Lier plongée, méditation et sophrologie subaquatique pour lutter ensemble contre le stress: une nouvelle approche, bienvenue en période de pandémie. Nariman Mesharrafa/Unsplash

exemple sur le cerveau... J'ai mis plus d'un an pour développer et valider l'idée d'une étude sur les bienfaits, en rattachant mes recherches à un laboratoire et en me rapprochant de chercheurs de grande qualité, comme le Dr Marion Troussellard, médecin chercheuse à l'Institut de recherche biomédical des armées, grande spécialiste du stress et de la méditation de pleine conscience. Nous avons défini ensemble les critères de mesure du stress pour une première expérience, baptisée DivStress.

Qu'avez-vous découvert?

En comparant deux populations de vacanciers, nous avons pu démontrer les effets très spécifiques de la plongée sous-marine sur la réduction de stress, pour l'équipe qui avait pratiqué pendant une semaine des exercices de plongée, par rapport à l'équipe qui avait passé sa semaine à



« Une fois sous l'eau, le plongeur développe un autre type de conscience de soi »

Frédéric Bénétou

pratiquer des sports multiples. Non seulement la plongée permet de réduire le stress, ce qui n'était pas le cas des autres sports pratiqués, mais ces résultats bénéfiques perdurent un à deux mois. Ces résultats ont donné lieu en 2017 à une première publication au niveau mondial, dans le journal *Frontiers in Psychology*, qui démontre que la plongée a bien une action thérapeutique mesurable et spécifique.

Une des grandes originalités de votre approche est de lier plongée, méditation et sophrologie subaquatique...

Nous avons observé qu'il y avait certaines analogies entre plongée et méditation. C'est une des conclusions majeures de l'essai DivStress: une fois sous l'eau, le plongeur développe un autre type de conscience de soi, une attention directe à son environnement, à son corps, à sa respiration... Il « médite sans le savoir »,

mais de manière très différente de la méditation hors de l'eau, qui peut être compliquée, parce qu'on risque tout de suite de faire ressurgir des événements traumatisants. Avec Vincent Meurice, notre plongeur en chef, nous avons alors créé un protocole unique, que nous avons nommé BathysMed, alliant plongée-méditation-sophrologie. L'avantage de méditer sous l'eau, c'est que cela accentue la sensation de rupture avec les problèmes du monde extérieur. Et avec l'effet d'apesanteur, on se sent plus libre. Cela apporte un côté équilibrant, aussi pour des personnes victimes de blessures physiques et en situation de handicap.

Des essais cliniques avec le protocole baptisé BathysMed ont été réalisés il y a quatre ans avec les rescapés des attentats du 13 novembre 2015 à Paris. Avec quels résultats sur le stress post-traumatique?

Nous avons réparti les 34 volontaires en deux groupes avec suivi médical et encadrement scientifique, l'un pratiquant le protocole que nous avions mis au point, l'autre des sports divers. C'était plus délicat, ces personnes étaient encore victimes de troubles cognitifs, affectant leur sommeil, leur capacité à socialiser, deux ans après les attentats... Il fallait éviter des situations qui auraient pu leur faire revivre le moment traumatique, comme une porte qui claque soudain, dans une salle de réunion... Avec le recul et le retour sur leurs témoignages, on peut dire que ces plongées ont contribué de manière significative à améliorer leur qualité de vie. L'effet a été bénéfique sur la réduction du stress, sur leur sommeil... ce qui n'était pas le cas avec les autres sports. Plus de deux tiers des participants continuent aujourd'hui de plonger régulièrement. »

Tous les avantages de la plongée, sans les risques

Tout le monde ne peut pas plonger. Mais surtout, personne ne doit le faire n'importe comment. Le point avec Francis Héritier, médecin pneumologue au CHUV et spécialiste de la question.

L'état des connaissances et la prévention des risques figureront parmi les sujets abordés lors du prochain Symposium Jean Gloor de médecine subaquatique et hyperbare, qui aura lieu à Lausanne ce 20 novembre au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Cette rencontre sera notam-

ment animée par le Dr Francis Héritier, médecin pneumologue, spécialiste en médecine de plongée et hyperbare au CHUV. Contacté par téléphone, Francis Héritier nous rappelle les précautions de base, pour des plongées avec bouteille d'oxygène et détenteur. La première: effectuer une visite médicale préalable. « Pour plonger dans le cadre d'un club, un certificat médical d'aptitude est le plus souvent nécessaire. » Il faut donc effectuer « une évaluation médico-sportive, qui se fait habituellement par le médecin traitant. »

Le pneumologue souligne que même si cette pratique s'est largement popularisée, « le candidat idéal pour la pratique de la plongée est quelqu'un en bonne santé, sportif, non fumeur, à l'aise dans l'eau, et qui n'a pas de contre-indications formelles, comme de sérieux problèmes d'asthme, de BPCO, c'est-à-dire de bronchopneumopathie chronique obstructive, de bronchiolite... » Il nous renvoie à une liste des principaux incidents observés du fait de fortes variations de la pression en fonction de la profondeur et de problèmes d'ex-

piration: « Une entrave sur les voies aériennes risque de se compliquer d'un barotraumatisme pulmonaire, potentiellement responsable d'embolies gazeuses cérébrales. Les barotraumatismes pulmonaires sont favorisés par une remontée en catastrophe – panique, panne d'air –, une erreur technique – manipulation du gilet de stabilisation, apnée au cours de la remontée... » Il prévient aussi: « Un barotraumatisme grave peut même survenir à faible profondeur, comme dans une piscine. »

» www.plongee-sante.ch.

UN MONITEUR PRÈS D'YVERDON

En quelques années, BathysMed a convaincu et formé une trentaine de moniteurs, y compris en Suisse. C'est le cas de Jan Ledermann, qui vit près d'Yverdon. Ce dernier accompagne des « sorties » selon différentes formules et lieux, qu'il s'agisse de l'eau du lac, de piscines ou de bassins de plongée, et pour différents publics. Lui-même propose des plongées pour enfants et personnes avec handicap. GIL